

## WAKTU LAYAR GAWAI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ANAK

Nova Lina Langingi<sup>1</sup>, Citra Stevani Kondo<sup>2</sup>, Grace Fresania Kaparang<sup>3</sup>  
Universitas Klabat<sup>1,2,3</sup>  
[nova\\_langingi@unklab.ac.id](mailto:nova_langingi@unklab.ac.id)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara waktu layar gawai dan tingkat kecemasan pada anak di Desa Lansot Timur Tareran Provinsi Sulawesi Utara. Metode yang digunakan adalah rancangan *cross-sectional* dengan rumus frekuensi, persentasi dan spearman rho. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive* sampling dengan jumlah partisipan keseluruhan berjumlah 30 anak. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 43,3% partisipan anak menggunakan waktu layar gawai sebanyak 4-6 jam dan anak yang mengalami peningkatan kecemasan secara keseluruhan yaitu sebesar 43.3%. Hasil uji statistik *spearman's rho* mendapati SCAS secara keseluruhan memiliki nilai  $p = .046$  dengan  $r = .367$ . Selanjutnya analisis subskala *obsessive compulsive disorder* (OCD) menunjukkan nilai  $p = .005$  dengan  $r = .500$ . Simpulan, ada hubungan lemah yang signifikan antara waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan dan semakin tinggi waktu layar gawai, maka semakin meningkat juga tingkat kecemasan anak. Selanjutnya ada hubungan moderat yang signifikan antara waktu layar gawai dengan OCD dan semakin tinggi waktu layar gawai maka semakin tinggi juga terjadi peningkatan OCD.

Kata Kunci: Anak, Kecemasan, Waktu Layar Gawai

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between screen time and anxiety levels in children in East Lansot Tareran Village, North Sulawesi Province. The method used is a cross-sectional design with the formula frequency, percentage and Spearman rho. The sampling technique in this study was purposive sampling, with the total number of participants being 30 children. Data collection using the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) questionnaire. The results showed that as many as 43.3% of the child participants used 4-6 hours of screen time on their devices and the children who experienced an overall increase in anxiety were 43.3%. The results of the Spearman's rho statistical test found that SCAS had a p-value of .046 with  $r = .367$ . Furthermore, the obsessive-compulsive disorder (OCD) subscale analysis showed the value of  $p = .005$  with  $r = .500$ . In conclusion, there is a significant weak relationship between screen time and anxiety levels and the higher screen time, the higher the child's anxiety level. Furthermore, there is a significant moderate relationship between screen time and OCD and the higher screen time, the higher the increase in OCD.*

Keywords: Children, Anxiety, Screen Time

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental sangat esensial dalam tumbuh kembang anak, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Gangguan kesehatan mental pada masa anak-anak akan mempengaruhi perkembangan mental pada tahap tumbuh kembang yang berikutnya, yang dengan kata lain adalah bahwa masalah bangsa salah satunya dapat dicegah dengan pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental pada anak. Sekarang ini, diperkirakan bahwa anak dengan masalah kesehatan mental bervariasi 2-3% hingga 22% (Utami et al., 2017).

Kecemasan adalah penyebab utama kesehatan mental ke sembilan pada remaja usia 15-19 tahun dan keenam bagi remaja usia 10-14 tahun (World Health Organization, 2021). Fakta penelitian terbaru menemukan bahwa 9.4% anak berusia 3-17 tahun (sekitar 5.8 juta) telah terdiagnosa cemas pada tahun 2016-2019 (Center for Disease Control and Prevention, 2022). Banyak penelitian lain ditempat yang berbeda-beda menunjukkan prevalensi kecemasan pada anak yang cukup serius (Mishra et al., 2018; Lebrun-Harris et al., 2022).

Anak-anak memiliki karakter yang rasa ingin tahu besar, antusias, eksploratif, kaya fantasi, kurang pertimbangan, daya perhatian pendek. Salah satu yang memuaskan rasa ingin tahu dan jiwa eksploratif ini adalah teknologi. Teknologi telah menyediakan jenis fasilitas di dunia yang saat ini menjadikan dunia seperti dunia maya, dan salah satu teknologi yang digunakan saat ini adalah gawai, yang efek negatifnya pada umumnya terjadi pada anak-anak dan remaja saat ini karena penggunaan gawai secara berlebihan (Wahyuni et al., 2019), dan penggunaan gawai di kalangan anak-anak ini semakin mengkhawatirkan (Sujianti, 2018).

Tren penggunaan gawai oleh anak usia 5 tahun telah meningkat dari 38% pada 2011 (Oktafia et al., 2021) menjadi 50,92% pada tahun 2018 (Rahayu et al., 2021). Sebagai tambahan, pada tahun 2017 Kementerian Komunikasi dan Informatika mencatat bahwa 43,90% pengguna internet adalah anak berusia 9-19 tahun (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2017). Penggunaan gawai telah menjadi sesuatu yang normal dalam berbagai budaya baik bagi anak dan orangtuanya. Lebih lanjut dikatakan bahwa orangtua menyadari pentingnya mengurangi penggunaan gawai ini namun merekapun menjadi contoh dalam penggunaan gawai yang tinggi ini. Penggunaan gawai saat ini sudah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari termasuk pada anak-anak.

Fakta yang tidak terelakkan adalah gawai telah menjadi kebutuhan, namun, jika terlalu lama menatap layar gawai dapat merusak otak dengan istilah "*screen dependency disorder* (gangguan ketergantungan terhadap layer *gadget*)" atau SDD. Purwanti & Mashudah (2020) menemukan bahwa penggunaan gawai mempengaruhi sosial emosional anak usia dini. Selain itu, ternyata tingkat penggunaan smartphone berhubungan dengan disregulasi emosi anak (Rachmat et al., 2021). Secara spesifik beberapa penelitian menyatakan bahwa aktivitas berbasis layar menetap berhubungan dengan beratnya kecemasan dan depresi (Twenge & Campbell, 2018; West et al., 2021). Data yang telah disebutkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *screen time* dengan kecemasan.

Daerah Lansot Tareran adalah sebuah desa yang ada di Provinsi Sulawesi Utara, tepatnya di daerah Minahasa. Walaupun tempat ini masih desa, hasil observasi informal dari peneliti adalah bahwa anak-anak sudah sangat lekat dengan *smartphone* untuk membuat mereka tetap tenang. Namun berdasarkan hasil penelusuran informasi, sejauh ini belum ada penelitian ilmiah serupa yang dilakukan di tempat ini. Oleh karena itu,

pada studi ini peneliti melakukan kajian tersebut dengan mempelajari hubungan antara waktu layar gawai dan tingkat kecemasan pada anak di Desa Lansot Timur Tareran tersebut. Informasi yang diperoleh pada studi ini ditujukan agar dapat menjadi gambaran bagi orangtua agar melakukan pengendalian yang benar terhadap anak-anak terutama dalam waktu layar gawai mereka. Selain itu, studi ini juga diperuntukkan agar dapat menjadi referensi *evidence-based practice* dalam program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit mental terutama pada anak-anak.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* untuk mengetahui waktu layar gawai dan tingkat kecemasan. Peneliti menggunakan teknik statistik univariat frekuensi, persentase dan untuk mengidentifikasi hubungan waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan anak dipakai uji statistik bivariat *Spearman Rho*. Selanjutnya, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan partisipan dalam penelitian ini adalah anak-anak dengan kriteria inklusi berusia 7-17 tahun yang berdomisili di Desa Lansot Timur dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian melalui izin orang tua masing-masing. Sedangkan kriteria eksklusi adalah anak yang berumur 7-17 tahun warga Desa Lansot Timur yang sedang berada di luar desa pada saat penelitian dilaksanakan dan yang tidak bersedia menjadi partisipan. Jumlah partisipan yang berpartisipasi ada 30 orang anak.

Etika dalam pengumpulan data adalah meminta izin pada partisipan melalui orang tua meskipun tidak ada unsur yang membahayakan partisipan dalam penelitian, malahan berguna agar dapat mengidentifikasi tingkat kecemasan yang diakibatkan oleh dengan penggunaan *gawai*. Selain itu, anonimitas dijaga dengan tidak mengekspos data privasi partisipan. Untuk pengambilan data, izin penelitian sudah didapatkan dari Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dan Desa Lansot Timur.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS) yang dikembangkan oleh Dr. Susan H. Spence (perizinan telah dilakukan melalui komunikasi personal) untuk mengukur tingkat kecemasan anak yang sudah terbukti validitasnya dan sudah mengalami *test and re-test for the reliability* dalam berbagai studi psikometrik di berbagai negara bahkan di Indonesia dan hasil *cronbach's alpha* beserta hasil validitas dan reliabilitas lainnya dapat ditemukan dalam *website SCAS*. Kuesioner memiliki 45 pertanyaan dengan skoring pada tabel 1.

Tabel. 1  
Skoring SCAS

	Boys 7-11	Boys 12-18	Girls 7-11	Girls 12-18
	<i>Cut off point Elevation</i>			
SCAS	>40	>33	>50	>40
SA	>7	>4	>9	>6
SP	>8	>8	>10	>10
OCD	>9	>7	>10	>7
P/A	>7	>4	>9	>7
PIF	>5	>4	>6	>6
GA	>8	>7	>10	>9

Catatan: *Boys*= anak laki-laki; *Girls*= anak perempuan; *SCAS*= skoring kecemasan; *SA*= separation anxiety; *SP*= social phobia; *OCD*= obsessive compulsive disorder; *P/A*= panic attack / agoraphobia; *PIF*= physical injury fears; *GA*=generalized anxiety

Peneliti membagi kategori jam pemakaian *gawai* dalam empat kategori yaitu 1-3 jam; 4-6 jam; 7-9 jam; dan lebih dari 10 jam.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Waktu Layar Gawai

Gambaran waktu penggunaan layar gawai yang dikaji pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel. 2  
Gambaran Waktu Layar Gawai

<i>Screen Time</i>	F	%
1-3 jam	9	30.0
4-6 jam	13	43.3
7-9 jam	3	10.0
>10 jam	5	16.7
Total	30	100

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak menggunakan gawai lebih dari waktu normal yaitu lebih dari 1-2 jam.

### Gambaran Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil pada tabel 3 anak-anak yang mengalami peningkatan kecemasan secara keseluruhan ada 13 anak (43,3%). Selanjutnya dari subskala SCAS, *separation anxiety* meningkat pada 19 anak (63,3%); *social phobia* 4 anak (13,3%); *obsessive compulsive disorder* ada 14 anak (46,7%); *panic attack/agoraphobia* 10 anak (33,3%); *physical injury fears* 16 anak (53,3%); *generalized anxiety* 10 anak (33,3%).

Tabel. 3  
Gambaran Tingkat Kecemasan

Kategori SCAS	f	%
<i>Keseluruhan</i>		
Normal	17	56.7
Meningkat	13	43.3
<i>Separation Anxiety</i>		
Normal	11	36.7
Meningkat	19	63.3
<i>Separation Anxiety</i>		
Normal	26	86.7
Meningkat	4	13.3
<i>Obsessive Compulsive Disorder</i>		
Normal	16	53.3
Meningkat	14	46.7
<i>Panic Attack / Agoraphobia</i>		
Normal	20	66.7
Meningkat	10	33.3
<i>Physical Injury Fears</i>		
Normal	14	46.7
Meningkat	16	53.3
<i>Generalized Anxiety</i>		
Normal	20	66.7
Meningkat	10	33.3
Total	30	100

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan kecemasan anak secara numerik pada anak. Peningkatan terbanyak adalah pada subskala *Separation Anxiety* sedangkan yang paling sedikit adalah *Social Phobia*.

### Hubungan Waktu Layar Gawai dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik menggunakan *spearman's rho* mendapati SCAS secara keseluruhan nilai  $p = .046 < .05$  dengan  $r = .367$  dan yang mengindikasikan ada hubungan positif lemah yang signifikan antara waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan anak. Sedangkan analisis subskala *obsessive compulsive disorder* (OCD) menunjukkan nilai  $p = .005 < .05$  dengan  $r = .500$  yang berarti ada hubungan moderat yang signifikan secara statistik antara waktu layar gawai dengan kejadian OCD.

Hasil signifikansi uji korelasi subskala yang lain secara berurutan yaitu *separation anxiety* ( $p = .517$ ); *social phobia* ( $p = .850$ ); *panic attack* ( $p = .164$ ); *physical injuries fears* ( $p = .387$ ); *generalized anxiety* ( $p = .151$ ) dimana seluruh  $\alpha > .05$  yang berarti tidak ada hubungan antara *screen time* dengan *separation anxiety*, *social phobia*, *panic attack*, *physical injury fears* dan *generalized anxiety*.

Tabel. 4  
Hubungan Waktu Layar Gawai dengan Tingkat Kecemasan

Screen Time * SCAS	R	P
SCAS	.367*	.046
Separation Anxiety	.123	.517
Social Phobia	.036	.850
Obsessive Compulsive Disorder	.500**	.005
Panic Attack/Agoraphobia	.260	.165
Physical Injury Fears	.164	.387
Generalized Anxiety	.269	.151

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi waktu layar gawai, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan secara keseluruhan (SCAS) dan OCD.

### PEMBAHASAN

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa ada 30% anak ( $n=9$ ) yang waktu layar gawai selama 1-3 jam, kemudian yang memiliki waktu layar gawai selama 4-6 jam ada 43.3% ( $n=13$ ) partisipan. Selanjutnya, selama 7-9 jam sebanyak 3 anak (10.0%), dan yang lebih dari 10 jam sebanyak 5 anak (16,7%). Hasil ini sejalan dengan yang ditemukan oleh Pandya & Lodha (2021) di India yaitu adanya peningkatan tajam dalam waktu layar gawai pada anak-anak.

WHO dan *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan tidak boleh ada waktu layar gawai untuk anak <2 tahun dan membatasi waktu layar gawai kurang dari 1 jam per hari bagi anak 2-5 tahun (Joshi & Hinkley, 2021). Bagi anak yang lebih tua (5-17 tahun) bahkan untuk orang tua sedikitpun, sebenarnya waktu layar gawai untuk rekreasi ini dibatasi sampai 2 jam saja, tidak termasuk dengan kerja atau program pendidikan (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020; Joshi & Hinkley, 2021). Selanjutnya ditemukan dalam penelitian ini bahwa anak yang mengalami peningkatan kecemasan secara keseluruhan ada 43.3%, dan dari subskala SCAS, *separation anxiety* dialami 63.3% partisipan; *social phobia*, 13.3%; *obsessive compulsive disorder* 46.7%; *panic attack/agoraphobia* 46.7%; *physical injury fears*

53.3%; *generalized anxiety* 33,3%. Terlihat bahwa cukup banyak anak yang mengalami peningkatan kecemasan SCAS dan subskalanya.

Hasil uji statistik korelasi mengindikasikan ada hubungan positif lemah yang signifikan secara statistik antara waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan secara keseluruhan dan semakin tinggi waktu layar gawai maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan. Sedangkan analisis subskala *obsessive compulsive disorder* (OCD) menunjukkan ada hubungan moderat yang signifikan secara statistik antara waktu layar gawai dengan peningkatan OCD dan semakin tinggi waktu layar gawai maka semakin tinggi juga peningkatan OCD. Penggunaan gawai bagi anak-anak dapat mengakibatkan efek negatif secara emosi yang sebenarnya sepele, seperti takut tidak ada wi-fi atau baterai lemah (Widya, 2020). Lebih lanjut, Dhende (2019) mengatakan dampak negatif penggunaan gawai adalah keterlambatan bicara atau bahasa, gangguan jiwa menyebabkan anak menjadi gelisah, tidak fokus, mudah bingung, keterlambatan kognitif dan gangguan belajar, anak menjadi cemas ketika gagal dalam permainan dan anak-anak menggunakan internet untuk membuka situs porno.

Berdasarkan hasil temuan Surono & Lestari (2022) gawai dapat memberikan pengaruh negatif bagi anak seperti anak bertutur kata tidak baik ketika emosi dan cenderung kurang dalam bersosial. Twenge & Campbell (2018) menyatakan bahwa tinggi waktu layar gawai diasosiasikan dengan rendahnya kesehatan, kurang pengendalian diri dan emosi yang tidak stabil pada umur 2-17 tahun. Selanjutnya bagi pengguna waktu layar gawai yang tinggi yaitu lebih dari 7 jam per hari lebih mudah didiagnosa dengan kecemasan. Khouja et al., (2019) menjelaskan mengapa kecemasan dapat terjadi pada penggunaan gawai yang tinggi ini pada anak dan remaja adalah karena ini akan menyebabkan kurang interaksi dengan orang lain, kemudian jadi *multitasking* sehingga kemungkinan terjadi kesalahan menjadi lebih besar daripada yang kegiatannya lebih fokus; jadi membandingkan diri dengan orang lain yang lebih dengan dirinya; *cyberbullying*; dan gaya hidup sedentari. Selain itu, ada juga beberapa mekanisme fisiologis yang menjelaskan tentang kecenderungan elektronik dan menghasilkan gangguan mood yaitu waktu layar mengganggu tidur dan menyinkronkan jam tubuh, waktu layar membuat sistem kepekaan otak menurun (Dunckley, 2022).

Mengenai temuan SCAS di subskala obsesif kompulsif, ditemukan ada hubungan moderat yang signifikan secara statistik antara OCD dengan waktu layar gawai. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kecanduan internet dan depresi, kecemasan, GPPH (gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas) gangguan obsesif kompulsif didapatkan hasil bahwa paling kuat ditemukan antara kecanduan internet dan depresi. jadi ada hubungan antara kecanduan internet dan obsesif kompulsif (Indra et al., 2019). Gangguan psikologis pada pengguna *smartphone* berlebihan salah satunya adalah membuat perilaku *obsessive compulsive* yang akan melakukan satu hal berulang-ulang dan membuat cemas (Setiadarma & Dinata, 2020). Dengan demikian, disarankan pada orang tua oleh Widya (2020) untuk memberikan batasan waktu untuk penggunaan gawai, ajak anak untuk bersosialisasi, aktif bermain di luar rumah, luangkan waktu untuk anak, dan beberapa hal lain yang akan mencegah *screen time* berlebihan pada anak.

## SIMPULAN

Mayoritas partisipan anak menggunakan *screen time* sebanyak 4-6 jam yang sudah melebihi batas normal dan 4 dari 10 anak mengalami peningkatan kecemasan. Ada hubungan positif lemah yang signifikan secara statistik antara waktu layar gawai dengan tingkat kecemasan secara keseluruhan, dimana semakin tinggi waktu layar gawai semakin tinggi juga terjadinya peningkatan kecemasan anak. Sedangkan analisis subskala *obsessive compulsive disorder* (OCD) menunjukkan bahwa ada hubungan moderat yang signifikan secara statistik antara OCD dengan *screen time*. Semakin tinggi waktu layar gawai, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan dan OCD anak di Lansot Timur Tareran.

## SARAN

Direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti aktivitas yang tepat sebagai intervensi untuk mengurangi waktu layar gawai pada anak, dan kepada orang tua untuk memperhatikan waktu layar gawai anak masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020). *Screen Time and Children*.  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx)
- Center for Disease Control and Prevention. (2022). *Anxiety and Depression in Children: Get the Facts*. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html>
- Dhende, T. R. (2019). The Impact of Using Gadgets on Children's Psychology. *International Journal of Applied Research*, 5(8), 157–160. <https://www.allresearchjournal.com/archives/2019/vol5issue8/PartC/5-5-32-647.pdf>
- Dunkley, V. L. (2022). *Screentime Is Making Kids Moody, Crazy and Lazy: Six Ways Electronic Screen Time Makes Kids Angry, Depressed and Unmotivated*. <https://capebyronsteiner.nsw.edu.au/screentime-is-making-kids-moody-crazy-and-lazy/>
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22511/22202>
- Joshi, A., & Hinkley, T. (2021). Too Much Time on Screens? Screen Time Effects and Guidelines for Children and Young People. *Australian Institute of Family Studies*. <https://aifs.gov.au/cfca/2021/08/05/too-much-time-screens-screen-time-effects-and-guidelines-children-and-young-people>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2017). *Survey Penggunaan TIK serta Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat*. [https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi\\_360\\_3\\_187](https://balitbangsdm.kominfo.go.id/publikasi_360_3_187)
- Khouja, J. N., Munafò, M. R., Tilling, K., Wiles, N. J., Joinson, C., Etchells, P. J., John, A., Hayes, F. M., Gage, S. H., & Cornish, R. P. (2019). Is Screen Time Associated with Anxiety or Depression in Young People? Results from a UK Birth Cohort. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6321-9>

- Lebrun-Harris, L. A., Ghandour, R. M., Kogan, M. D., & Warren, M. D. (2022). Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being, 2016-2020. *JAMA Pediatrics*, 1-11. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.0056>
- Mishra, S. K., Srivastava, M., Tiwary, N. K., & Kumar, A. (2018). Prevalence of Depression and Anxiety among Children in Rural and Suburban Areas of Eastern Uttar Pradesh: A Cross-Sectional Study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(1), 21-26. [http://dx.doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_248\\_17](http://dx.doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_248_17)
- Oktafia, D. P., Triana, N. Y., & Suryani, R. L. (2021). Durasi Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial pada Anak Usia Prasekolah: Literatur Review. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 31-47. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/48/38>
- Pandya, A. K., & Lodha, P. (2021). Social Connectedness, Excessive Screen Time during COVID-19 and Mental Health: A Review of Current Evidence. *Frontiers in Human Dynamics*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.3389/fhumd.2021.684137>
- Purwanti, E., & Mashudah, M. (2020). Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 4-6 Tahun. *Azzahra: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 53-64. <https://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/azzahra/article/view/230/286>
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati, E. (2021). Pengaruh Kecanduan Gawai terhadap Disregulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Jendela Bunda Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 8(2), 32-45. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JJB/article/download/1726/1155/>
- Rahayu, N. S., Elan, E., & Mulyadi, S. (2021). Analisis Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 5(2), 202-210. <https://doi.org/10.17509/jpa.v5i2.40743>
- Setiadarma, D., & Dinata, I. M. K. (2020). Hubungan antara Smartphone Addiction dan Sustained Attention pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(4), 101-105. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/70452/38412>
- Sujianti, S. (2018). Hubungan Lama dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah di TK Islam Al Irsyad 01 Cilacap. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 54-65. <https://doi.org/10.31983/JKB.V8I1.3735>
- Surono, R. N., & Lestari, Y. (2022). Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak di Madrasah Ibtidaiyah Darul Ilmi Kota Banjarbaru. *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)*, 4(1), 7-15. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/padaringan/article/view/4685/3333>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-Being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & PH, L. (2017). Hubungan Kecemasan dengan Depresi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1-5. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.9.1.2017.1-5>
- Wahyuni, A. S., Siahaan, F. B., Arfa, M., Alona, I., & Nerdy, N. (2019). The Relationship between the Duration of Playing Gadget and Mental Emotional State of Elementary School Students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(1), 148-151. <http://dx.doi.org/10.3889/oamjms.2019.037>



- West, S., Puszczynski, R., & Cohn, T. (2021). Exploring Recreational Screen Time and Social Anxiety in Adolescents. *Pediatric Nursing*, 47(3), 133-140. <https://www.proquest.com/docview/2541928952>
- Widya, R. (2020). Dampak Negatif Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Abdi Ilmu*, 13(1), 29–34. <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/888/839>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>